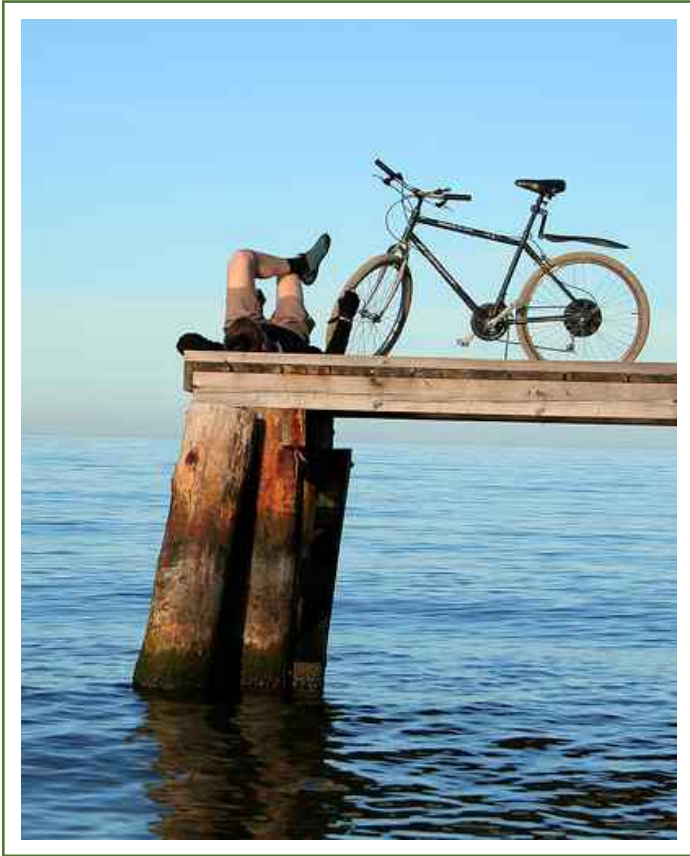


# Innehalten

*Von Dr. Detlef Eichberg*



Vor was laufen wir nicht alles weg: vor Problemen, Anstrengungen, ungeliebten Anteilen in uns und in anderen. Ja sogar vor der Liebe, meinen Fähigkeiten, den positiven Umständen und etlichen weiteren guten Aspekten in meinem Leben versuche ich davon zu laufen.. Warum sind wir bloß ständig auf der Flucht vor scheinbar unangenehmen und sogar angenehmen Dingen? Warum fühlen wir in uns ständig einen Mangel, obwohl wir in der Fülle leben? Es gibt offenbar eine Sehnsucht in uns, die uns ständig um-treibt. Dabei ist alles, was wir erwarten, wonach wir uns sehnen, bereits schon in uns vorhanden. Indem ich immerzu auf der Flucht vor und der Suche nach allem Möglichen bin, nehme ich nicht wahr, dass ich tief in mir eine Zufriedenheit trage, die durch die überlagernden Sorgen, Ängste und andere Korbolde nicht mehr wahrnehmbar ist. Wie bekomme ich nun diesen Pumuckel wieder in die Schublade? Das ist deshalb so schwierig, weil es so einfach ist: Still halten, akzeptieren und annehmen was ist auch mein Unheil-Sein, meine körperlichen und seelischen Schmerzen, die zu lange Nase, das zu geringe Gehalt, meinen Jähzorn. Im Innehalten sollte ich aber auch meine Talente würdigen, meine Sensibilität und Fähigkeit zum Mitgefühl. Vielleicht hat Gott diese Sehnsucht in uns eingepflanzt, damit wir nach mehr oder weniger langen Irrwegen uns Seiner erinnern und dann fähig sind, vor der hausgemachten Suche nach Scheinbefriedigungen wie tolles Auto, Status und Beliebtheit zu kapitulieren.

Wenn wir in die Stille gehen und in uns hinein lauschen, dann ist da mit der Zeit nichts als reines Sein es ist dann einfach so, wie es ist. Weiter nichts. Dann betreten wir einen Raum in uns, wo Wut, mangelndes Selbstbewusstsein und das Streben nach Höherem keine Macht mehr über uns haben. Dort heilen auch die leidvollsten Erfahrungen und das innere Chaos ordnet sich.

Also mindestens einmal täglich etwas Ruhe einkehren lassen, Muße haben und so gut wie möglich nur diesen einen Augenblick wahr nehmen, der sofort bereits in den nächsten Augenblick über gegangen ist. Vielleicht sind wir dann irgendwann einverstanden mit dem, was Angelus Silesius vor ca. 350 Jahren reimte: „Halt an! Wo läufst Du hin? Der Himmel ist in Dir. Suchst Du ihn anderswo Du fehlst ihn für und für.“